

# 创伤急救的诊断处理方法

□牧晶

用绷带或干净的布条紧紧包扎伤口,并尽快就医。注意,不要随意使用止血带,除非在专业人员的指导下。

## 二、烧伤烫伤处理

老人和小孩的皮肤较为娇嫩,一旦发生烧伤或烫伤,应立即用冷水冲洗伤口,以降低局部温度、减少组织损伤。

冲洗时间应持续至少15分钟。之后,用干净的纱布覆盖伤口,避免使用酱油、牙膏等民间偏方,以免加重伤口感染。若伤势严重,应立即就医。

## 三、骨折急救

老人骨质疏松、小孩骨骼脆弱,都容易发生骨折。在发现骨折时,切勿随意搬动伤

者,以免加重损伤。应立即用木板、树枝等硬物固定伤肢,并保持伤肢与身体平行,以减少疼痛。若伤口出血,应先进行止血处理。固定后,迅速将伤者送往医院。

## 四、窒息急救

对于小孩,窒息是常见的意外之一。若发现小孩窒息,应立即采用海姆立克急救法。具体操作为:将小孩面朝下放在膝盖上,头部略低于胸部,拍打其背部;若无效,则将小孩翻过来,面部朝上躺在膝盖上,用食指和中指按压其胸骨下部。

对于老人,若因食物或其他异物导致窒息,也应采用类似的急救方法。若无法缓解,应立即拨打急救电话。

## 五、中毒急救

老人和小孩都可能因误食有毒物质而发生中毒。一旦发现中毒迹象,应立即催吐(但需注意,对于腐蚀性物质中毒,严禁催吐)。之后,用清水或肥皂水清洗口腔和皮肤。若中毒物质已知,可饮用适量的牛奶、蛋清等保护胃黏膜。同时,迅速拨打急救电话,将伤者送往医院。

总之,家有老人和小孩的家庭应更加重视创伤急救知识的学习和实践。在紧急情况下,能够迅速有效地采取急救措施,不仅可以减轻伤者的痛苦,还可能挽救生命。因此,建议家庭成员共同学习这些急救知识,并定期进行演练,以提高应对突发事件的能力。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

# 实用护理小知识,帮助有效预防口腔溃疡

□穆雅旭

辛辣、酸性、过烫或过冷的食物都可能刺激口腔黏膜,增加口腔溃疡的风险。因此,尽量减少或避免这类食物的摄入。同时,少吃甜食和易着色食品,如咖啡和色素饮料,以免对牙齿造成不必要的损害。

## 3. 定期刷牙,保持口腔卫生

养成早晚刷牙的习惯,使用软毛牙刷和温和型牙膏,减少对口腔黏膜的损伤。刷牙时,牙刷与牙齿表面形成45度角,顺着牙缝进行刷牙,确保牙齿正面和内侧都清洁干净。饭后漱口,可以使用清水、淡盐水或专门的漱口水,减少食物残渣和细菌在口腔内的滋生。

## 4. 合理使用牙线和其他辅助工具

吃完东西后,如果牙齿中间有食物残留,可以使用牙线、牙间隙刷或牙签进行清理。但注意,尽量少用牙签剔牙,以免损伤牙

龈,多用牙线等更安全且效果好的工具。

## 5. 戒烟限酒,保持健康生活方式

吸烟和过量饮酒都可能对口腔黏膜造成损害,增加口腔溃疡的风险。因此,建议戒烟限酒,保持规律的作息,避免熬夜和过度劳累。充足的睡眠有助于增强身体免疫力,预防口腔溃疡的发生。

## 6. 减压放松,保持良好心态

心理压力过大会降低身体的免疫力,容易引起口腔溃疡。因此,要学会减压放松,保持积极乐观的心态,避免长期处于焦虑、紧张等负面情绪中。

适量的运动,如跑步、骑行等,有助于增强体质和免疫力,预防口腔溃疡的发生。

## 7. 定期口腔检查

定期到口腔科进行检查,及时发现并处理口腔内的潜在问题,如牙石、牙尖、残根、

残冠等,减少对口腔黏膜的刺激和损伤。超声波洗牙可以每半年或一年进行一次,利用超声波的高频率将牙结石震碎,去除牙结石,减少牙龈萎缩等问题。

## 8. 避免口腔伤害

注意避免咬伤舌头、口腔内壁等部位,以及使用不适合自己的牙刷等可能导致口腔黏膜损伤的行为。

## 结语

口腔溃疡虽然常见,但通过科学的口腔护理,我们可以大大降低其发生率。均衡营养、避免刺激性食物、定期刷牙、合理使用牙线、戒烟限酒、减压放松、定期口腔检查以及避免口腔伤害,这些措施共同构成了预防口腔溃疡的有效防线。让我们从日常做起,关爱口腔健康,远离口腔溃疡的困扰。

(作者单位:河北省廊坊市香河县人民医院)

# 动脉硬化:从预防到逆转的全方位策略

□牛淼

心肺功能,促进血液循环,帮助消耗多余热量和脂肪,维持血管弹性。

## 3. 控制体重

肥胖是动脉硬化重要危险因素之一。通过合理饮食和适量运动,将体重控制在正常范围内,有助于维持正常的血脂、血糖和血压水平,减轻血管负担。

## 4. 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会加速动脉硬化的进程。

吸烟会损伤血管内皮细胞,促使血管收缩,增加血液黏稠度;而过量饮酒会导致血压升高、血脂异常,对心血管系统造成损害。

## 5. 定期体检

定期进行血压、血脂、血糖等检查,以及颈部血管超声、心脏超声等影像学检查,有助于早期发现和干预动脉硬化。如果发现异

常指标,应及时采取治疗措施,调整生活方式,控制病情发展。

## 二、动脉硬化的逆转

尽管动脉硬化一旦形成很难完全恢复正常,但通过合理的治疗和干预,可以减缓其恶化,甚至部分逆转病变。

### 1. 药物治疗

他汀类药物是逆转动脉硬化斑块的主要药物之一。这些药物能够降低胆固醇水平,减少胆固醇在血管壁上的沉积,从而减少斑块的形成和扩散。常用的他汀类药物包括阿托伐他汀、瑞舒伐他汀等。此外,抗血小板药物如阿司匹林和氯吡格雷等,能够减少血小板凝聚功能,降低血栓的形成,从而有助于减少动脉粥样硬化的进展。

### 2. 血管内介入治疗

对于严重的动脉粥样硬化病变,可以考

虑血管内介入治疗,如PCI(经皮冠状动脉介入治疗)和PTA(经皮腔内血管成形术)。这些治疗通过导管将支架或药物等插入斑块部位,帮助消除斑块并保持血管通畅。

### 3. 生活方式干预

除了药物治疗和介入治疗外,生活方式的干预也是逆转动脉硬化的重要措施。这包括低盐低脂饮食、适量运动、戒烟限酒、保持心理健康等。这些措施不仅有助于控制危险因素,还能提高患者的生活质量。

总之,动脉硬化是一种复杂的心血管疾病,其预防和逆转需要综合多种措施。通过合理饮食、适量运动、控制体重、戒烟限酒、定期体检以及必要的药物治疗和介入治疗,我们可以有效控制并逆转动脉硬化,降低心血管疾病的风险,提高生活质量。

(作者单位:河北省定州市妇幼保健院)

# 颅脑外伤患者的体位调整与康复护理

□申晓云

痉挛的作用。

3. 仰卧位:头呈中位或稍转向患侧,患侧上肢保持伸肘、腕背伸和伸指的姿式。

这种体位适用于一些特定情况,但在护理过程中需防止压疮和肢体挛缩。

4. 床头抬高:将床头抬高15°至30°,有助于促进颅内静脉血回流,减轻脑水肿,是颅脑外伤患者常用的体位调整方法。

## 二、康复护理

康复护理是颅脑外伤患者恢复功能的关键,涵盖多个方面:

1. 生命体征监测:密切观察患者的体温、脉搏、呼吸、血压等生命体征,一旦发现异常,应立即报告医生,确保患者生命体征平稳。

颅脑外伤是指由于外力作用导致的头部及其内容物(脑组织、血管等)的损伤,其症状根据伤情的轻重不同而异,从轻微的头痛、眩晕,到严重的意识障碍、肢体无力等。治疗与护理颅脑外伤患者时,体位调整与康复护理是两大重要环节。

### 一、体位调整

颅脑外伤患者在不同康复阶段需要采取不同的体位,这既有助于患者的舒适度,也有助于预防并发症和促进康复。

1. 患侧卧位:是最有治疗意义的体位。这种体位可以增加患侧感觉输入,牵拉整个偏侧肢体,有助于防治痉挛。

2. 健侧卧位:是病人感觉较为舒适的体位。该体位有对抗偏瘫上肢屈肌和下肢伸肌

和言语交流障碍的患者,应配合康复团队进行针对性的认知训练和言语康复训练。

6. 情绪调节:颅脑损伤患者常伴随焦虑、抑郁等情绪问题,家属应耐心倾听患者感受,给予情感支持,必要时可寻求专业心理咨询帮助。

7. 环境安全:保持居住环境的整洁和安全,避免尖锐物品、热水瓶等危险物品放在患者易接触的地方,防止意外发生。

颅脑外伤患者的康复是一个长期且复杂的过程,需要医护人员、家属和患者的共同努力。

通过合理的体位调整和全面的康复护理,可以最大限度地促进患者的功能恢复,提高生活质量。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)